



日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	木	牛乳 玄米入りごはん キムチチゲ ナムル	614	23.5	20.6
2	金	牛乳 ごはん いわしフライ 五目きんぴら すまし汁	609	21.2	20.6
5	月	牛乳 中華おこわ 揚げぎょうざ にらともやしの炒めもの わかめスープ	615	22.5	19.7
6	火	牛乳 ごはん ハンバーグジャボネソース 粉ふきいも 野菜スープ いちごクレープ	695	22.6	21.9
7	水	終業式			
秋休み					
13	火	始業式			
14	水	牛乳 ワンローフパン ブルーベリージャム クリームシチュー ほうれん草とソーセージのソテー	572	24.1	21.4
15	木	牛乳 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 茎わかめのきんぴら みそ汁	615	22.4	19.1
16	金	牛乳 ナシゴレン ミートボール アジアンスープ ヨーグルト	644	27.2	19.2
19	月	牛乳 麦ごはん レバーのケチャップ煮 ワンタンスープ レモンゼリー *食育の日*	645	22.7	15.5
20	火	牛乳 ごはん カレーうどん 小松菜の炒めもの アーモンドいりこ	603	22.1	15.9
21	水	牛乳 フィッシュバーガー ジャーマンスープ	582	24.0	22.6
22	木	牛乳 ごはん 筑前煮 みそ汁 みかん	583	19.2	15.3
23	金	牛乳 ごはん ユーリンチー 野菜ソテー 中華コーンスープ	638	25.8	20.7
26	月	牛乳 麦ごはん 八宝菜 大学いも	668	21.4	17.5
27	火	牛乳 ごはん さんまのみぞれ煮 切干大根の甘酢炒め みそ汁	618	21.6	19.7
28	水	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ アーモンドソテー	589	24.5	24.6
29	木	牛乳 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のじゃこ炒め ぶどうゼリー	625	23.4	19.8
30	金	牛乳 ビーフカレー (麦ごはん) きのこの炒めもの	640	21.0	20.0

※臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。

また、栄養量については中学年の栄養量を示しています。

体に酸素をとどける“鉄”

鉄は、血液の中の赤血球にふくまれていて、体じゅうに酸素を運ぶ働きをしています。そのため、鉄が足りなくなると、全身に十分な酸素がいきわたらなくなってしまいます。貧血になったり、頭痛や息切れなどの症状が現れたりすることもあります。日々成長している子どもは、体の成長にともなって必要な鉄の量も



増えるため、不足しないように気を付けることが大切です。また、運動時には、筋肉でたくさんの酸素が必要になるので、スポーツをしている人にとっても大切な栄養素です。

いろいろな食品を組み合わせて
鉄を上手にとりましょう

鉄には、“ヘム鉄”と“非ヘム鉄”があり、
体への吸収のされやすさにちがいががあります

ヘム鉄

肉や魚などの
動物性食品に多くふくまれる鉄

多くふくむ食品



赤身の肉・レバー
かつおやまぐろなど

吸収されやすい

非ヘム鉄

野菜や豆、海そうなどの
植物性食品に多くふくまれる鉄

多くふくむ食品



青菜や切干大根
大豆や大豆製品、海そうなど

そのままでは吸収されにくい

ポイント

非ヘム鉄には、ビタミンCまたは動物性たんぱく質を
組み合わせて、吸収率をアップさせましょう

たとえば(今月のこんだてより)

- ほうれん草とソーセージのソテー
→ほうれん草(非ヘム鉄) + キャベツ・ソーセージ(ビタミンC・たんぱく質)
- 厚揚げのそぼろ煮
→厚揚げ(非ヘム鉄) + 人参・玉ねぎ・大根・とり肉(ビタミンC・たんぱく質)
- 料理の中で組み合わせる方法以外にも、ビタミンCが豊富な果物や、サラダを食事にプラスするという方法もあります

10月の献立より

レバーのケチャップ煮

材料(4人分)

- ・レバー …200g
- ・しょうが …ひとかけ
- ・酒 …大さじ1
- ・でん粉 …適量
- ・じゃがいも…200g
- ・揚げ油 …適量
- ☆ケチャップ…大さじ2
- ☆砂糖 …小さじ1.5
- ☆ソース …小さじ1
- ☆しょうゆ …小さじ1

作り方

- ①じゃがいもは一口大に切る。
- ②レバーは下茹でをして、すりおろしたしょうがと酒とあわせて、下味をつける。
- ③じゃがいもを、素揚げする。
- ④②に、でんぷんをつけ、油で揚げる。
- ⑤鍋に調味料(☆)を入れ、かるくあたためる。
- ⑥⑤にレバーとじゃがいもを入れて、調味料とからめる。

ケチャップ味で、子どもたちにも人気のメニューです！
鉄の補給に、ぜひおためしください。



学校給食献立予定表

令和8年10月

糸島市立南風小学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き			
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのもとになる	調味料
1 (木)	牛乳 玄米入りごはん キムチチゲ ナムル	ふた肉 つくね あつあげ 大豆 米みそ 牛乳	にら ほうれん草 にんじん 白菜 玉ねぎ えのき キムチ もやし	米 玄米 マロニー 油 ごま ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ 塩
2 (金)	牛乳 ごはん いわしフライ 五目きんぴら すまし汁	ふた肉 とうふ ちくわ 牛乳 いわしフライ ひじき	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 揚げ油 ごま油	しょうゆ 一味唐辛子 うす口しょうゆ 塩 だしiriこ
5 (月)	牛乳 中華おこわ 揚げぎょうざ にらともやしの炒めもの わかめスープ	ふた肉 ぎょうざ ちくわ とり肉 牛乳 わかめ	にんじん にら たけのこ しいたけ もやし コーン 玉ねぎ	米 もち米 ごま油 揚げ油 油	しょうゆ うす口しょうゆ みりん 料理酒 塩 こしょう 鶏がらスープ
6 (火)	牛乳 ごはん ハンバーグジャポネソース 粉ふきいも 野菜スープ いちごクレープ	ハンバーグ ウインナー 牛乳	にんじん ほうれん草 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 砂糖 じゃがいも マカロニ いちごクレープ 油	しょうゆ みりん 塩 こしょう 鶏がらスープ
14 (水)	牛乳 ワンローフパン ブルーベリージャム クリームシチュー ほうれん草とソーセージのソテー	とり肉 豆乳 ウインナー 牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれん草 玉ねぎ コーン キャベツ	ワンローフパン ブルーベリージャム じゃがいも 小麦粉 油 バター	白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ
15 (木)	牛乳 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 茎わかめのきんぴら みそ汁	ふた肉 かつお節 あつあげ 麦みそ 牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ 玉ねぎ しょうが キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖 さつまいも 油 ごま	しょうゆ みりん 料理酒 だしiriこ
16 (金)	牛乳 ナシゴレン ミートボール アジアンスープ ヨーグルト	牛肉 えび ミートボール ふた肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん みずな 玉ねぎ キャベツ もやし	米 ビーフン 揚げ油 油	パプリカ ケチャップ チリソース 塩 しょうゆ うす口しょうゆ 塩 豆板ちゃん 鶏がらスープ
19 (月)	牛乳 麦ごはん レバーのケチャップ煮 ワンタンスープ レモンゼリー	とりレバー ふた肉 牛乳	チンゲンサイ にんじん しょうが 玉ねぎ もやし きくらげ	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 ワンタン レモンゼリー 揚げ油 油	料理酒 ケチャップ ソース しょうゆ うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
20 (火)	牛乳 ごはん カレーうどん 小松菜の炒めもの アーモンドiriこ	とり肉 ベーコン 牛乳 iriこ	にんじん ねぎ 小松菜 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	米 乾めん でん粉 砂糖 油 アーモンド	しょうゆ うす口しょうゆ 塩 料理酒 カレー粉 オールスパイス だしiriこ こしょう みりん
21 (水)	牛乳 フィッシュバーガー (柏型パン・ホキフライ・せんきゃべつ・ソース) ジャーマンスープ	ホキフライ ベーコン レンズ豆 牛乳 チーズ	パセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	柏型パン じゃがいも 揚げ油 油	中濃ソース 塩 こしょう 鶏がらスープ
22 (木)	牛乳 ごはん 筑前煮 みそ汁 みかん	とり肉 あつあげ 油あげ 麦みそ 牛乳	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ 白菜 玉ねぎ なす みかん	米 さといも 砂糖 油	しょうゆ 料理酒 みりん だしiriこ
23 (金)	牛乳 ごはん ユーリンチー 野菜ソテー 中華コーンスープ	とり肉 卵 ベーコン 牛乳	にんじん ねぎ 根深ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ コーン	米 小麦粉 でん粉 砂糖 揚げ油 油	塩 しょうゆ 酢 しょうゆ みりん うす口しょうゆ 鶏がらスープ
26 (月)	牛乳 麦ごはん 八宝菜 大学いも	ふた肉 いか えび かまぼこ 牛乳	にんじん ねぎ 玉ねぎ しょうが たけのこ きくらげ	米 麦 でん粉 さつまいも 砂糖 揚げ油 ごま	しょうゆ 料理酒 塩 こしょう 鶏がらスープ
27 (火)	牛乳 ごはん さんまのみぞれ煮 切干大根の甘酢炒め みそ汁	さんまのみぞれ煮 ふた肉 油あげ 麦みそ 牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ ねぎ 切干大根 玉ねぎ えのき	米 砂糖 油	しょうゆ 酢 だしiriこ
28 (水)	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ アーモンドソテー	きな粉 とり肉 ウインナー 牛乳	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ かぶ キャベツ もやし コーン	コッペパン 砂糖 じゃがいも 揚げ油 アーモンド 油	塩 白ワイン こしょう 鶏がらスープ うす口しょうゆ
29 (木)	牛乳 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のじゃこ炒め ぶどうゼリー	あつあげ とり肉 牛乳 白す干	にんじん 小松菜 玉ねぎ 大根 こんにゃく もやし	米 麦 でん粉 砂糖 ぶどうゼリー 油	しょうゆ 料理酒 みりん 塩 しょうゆ
30 (金)	牛乳 ビーフカレー(麦ごはん) きのこの炒めもの	牛肉 ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく しょうが りんご しめじ エリンギ キャベツ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 バター	カレー粉 オールスパイス 赤ワイン ソース しょうゆ 塩 鶏がらスープ しょうゆ